Social Club

BRIDGE Lab

Attività 4.3

Esercizio di ascolto attivo

Ora mettetevi in coppia con qualcuno con cui di solito non lavorate o non passate il tempo. Lavorerete insieme per i prossimi minuti. Potete decidere chi terrà il tempo.

Fase 1: Decidete l'argomento di cui parlerete: può essere qualsiasi cosa, dai gatti a un tema più complesso (ad esempio: avete assistito a episodi di esclusione o discriminazione nella vostra scuola? Oppure cosa ritenete ingiusto nella vostra scuola?) 5 min

Fase 2: La persona A parla per 2 minuti mentre la persona B ascolta.

Fase 3**:** La persona B parla per 2 minuti mentre la persona A ascolta.

Fase 4: Entrambi riflettono e discutono insieme per 4 minuti.

È importante che chi ascolta sappia che il suo ruolo NON è:

- condividere una propria esperienza simile
- dare consigli o cercare di risolvere il problema
- giudicare o valutare ciò che viene detto
- pensare alla propria risposta mentre l'altro parla

Il compito è **ascoltare attivamente**.

Fase 5: Riflessione guidata

Domande di riflessione per tutto il gruppo:

- "Come ti sei sentito/a ad essere ascoltato/a senza interruzioni?"
- "Com'è stato ascoltare senza poter rispondere?"
- "Hai imparato qualcosa sull'ascolto attivo o sull'empatia attraverso questo esercizio?"

Fase 6: Riflessioni

Riflettete insieme o in coppia:

- Cosa significa per me l'empatia?
- In che modo l'empatia può essere utile per contrastare la discriminazione?

Fase 7: Riflessione individuale

Ora scrivi brevemente su un foglio (non è necessario condividere le tue riflessioni con la classe):

> Un'emozione che devo imparare a gestire meglio:
(Questo riguarda la consapevolezza di sé: riconoscere quali emozioni tendono a farti reagire in modo impulsivo)

_____

> Una situazione in cui potrei praticare l'empatia questa settimana:
_____

> Come posso esprimere emozioni difficili SENZA usarle come un'arma:
_____

Comprendere le emozioni e praticare l'empatia sono elementi essenziali per costruire ambienti di apprendimento inclusivi e di supporto.